

4月の安心かわら版



4月の主な行事

1日	: エイプリル・フール	14日	: オレンジデー
7日	: 世界保健デー	18日	: 発明の日
8日	: 花祭り	20日	: 通信記念日
10日	: 駅弁の日、女性の日	22日	: アースデー
12日	: パンの記念日	29日	: 昭和の日



今月のかわら版 : 1 「旬の春野菜」

春野菜は、寒さが厳しい時季に、地中から芽を出し成長するために必要な栄養素や害虫などから身を守るための成分がじっくりとため込まれており、栄養豊富なうえに解毒作用や抗酸化作用などの働きがあるといわれています。春野菜の特徴や、旬の野菜の一部をご紹介します。

○春野菜特有の「苦味」「香り」など

春野菜特有の「苦味」のもととなっているのは植物性アルカロイドという成分です。植物性アルカロイドには、腎臓のろ過機能を向上させ、新陳代謝が衰える冬の間ため込まれた老廃物を体の外に出してくれる解毒作用の働きや、新陳代謝を促進する働きがあります(ただし、とりすぎると人によってはお腹をこわすこともありますから注意しましょう)。せり、セロリ、あしたばなどのセリ科の春野菜の「香り」の成分には精油成分のテルペン類が多く含まれています。テルペン類は、血圧を下げたり、血行を促進したりする作用や抗酸化作用、心を落ち着かせる作用などがあります。

キャベツや菜の花などのアブラナ科の野菜には、グルコシノレートという「辛味」のもとになる成分が含まれており、肝臓の解毒機能を強化することがわかっています。

さらに、春野菜には、なのはな、せりなどのようにカロテンが多く含まれているのも特長です。カロテンは抗酸化作用が大きいばかりでなく、免疫増強作用があることがわかってい

○みつば(旬は2~4月ごろ)

ビタミンAやカリウムなどを豊富に含んでいます。香りが強く、葉がみずみずしくて緑色の濃いものを選ぶとよいでしょう。加熱しすぎると香りや風味が落ちてしまうので、汁物の浮き実にする場合などは火を止めてから加えましょう。おひたしや和えものなどがお勧めです。

○たけのこ(旬は4~5月ごろ)

亜鉛、カリウム、ビタミンB群、ビタミンEなどを含み、食物繊維も豊富です。先端のほう根元のほうよりも栄養価が高く、味も上です。適度に湿り気があり、ずんぐりと短く重いもの、皮が薄茶色でつやがあるものを選びましょう。時間とともにどんどんえぐみが出てしまうので、できるだけ早めに下ゆでしてしまいましょう。若竹煮、たけのこごはん、てんぷらなどにして楽しみましょう。

○春キャベツ(旬は3月~5月中旬ごろ)

ビタミンCやビタミンUを多く含み、強い抗酸化作用があります。食物繊維も豊富です。緑が濃くつやと張りがあり、葉の巻きがゆるいものを選びましょう。

今月のかわら版 : 2 「ローリングストック法」

災害時の対策の1つに「非常食のストック」がありますが、「長期保存の効く食糧を大量に買い込み保存しておく」方法をとっている家庭が多いのではないのでしょうか。長期保存がきくため、「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていた」とか「消費期限間近で毎日非常食を食べざるを得ない」という失敗が起こりがちです。この失敗を解消する「ローリングストック法」という新たな非常食の備蓄法をご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

○ローリングストック法とは

日常的に非常食を食べて、食べたらいよいよという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食が備蓄されているという、「食べ回しながら備蓄する」という方法です。この方法のメリットは、「非常食」が日常化するため、普段から食べているものが災害時の食卓に並ぶこととなります。普段食べ慣れない長期保存が効く非常食よりも多くの人が安心して食事を採ることができます。

また、長期保存の非常食では選べなかった非常食をたくさんのラインナップから選ぶことができます。ローリングストック法での「非常食」の消費期限の目安は1年で、その期限であれば各種レトルト・フリーズドライ食品など多彩なレパートリーから選ぶことがで

○ローリングストック法の実践方法

一般的に『非常食は1人最低3日分(9食)用意する』ことが奨励されていますが、ローリングストック法では1日分追加をし、家族の人数×4日分(12食)を用意します。用意した「非常食」は、今までのように押し入れなどにしまわず、台所の引き出しなど、すぐ出して食べられる場所に備蓄します。そして、毎月家族で「非常食」を食べる日を決めておき(例えば、毎週第一日曜日など)、その日がきたら備蓄しているうちの1食分を食べるようにします。

さらに、「非常食」を食べた日の週末あたりに、食べてしまった1食分を買い足し、備蓄に加えます。この家族で決めたルールを守って、月1回の「非常食ごはん」の日を繰り返していくと、ちょうど1年で用意した非常食12食分がすべて入れ替わることになります。その結果、これまで常識だった3年、5年持つことが前提となっていた非常食の考え方が根本から覆り、『非常食は1年持てば十分』ということになります。この「1年の消費期限」がとて重要で、1年でよければ、ほとんどのレトルト食品が対象になりますので、家族それぞれの口に合った非常食を選ぶことができます。